

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:

Эстафеты для детей	
1	<p>«Играем в хоккей» (хоккей с шайбой)</p> <p>Участник ведет (змейкой) шайбу клюшкой с обводкой 3-х конусов (клюшка детская, шайба спортивная), забрасывает шайбу в ворота (ширина - 0,8 м.) и возвращается обратно бегом (по прямой) передает клюшку и шайбу следующему участнику. Параметры: от линии старта до первого конуса - 4,5 м., между конусами по 3 м., от последнего конуса до линии броска - 2 м., от линии броска до ворот - 1,5 м. Что оценивается: время, попадание шайбы в ворота, заступ (штрафное время - 2 секунды за одно нарушение).</p>
2	<p>«Катим мяч»</p> <p>Участник, передвигаясь бегом (по прямой), катит мяч перед собой (диаметр мяча - 65 см) до конуса, огибает его, возвращается обратно, прокатывая мяч, передает эстафету следующему участнику. Параметры: дистанция 14 м. до конуса. Что оценивается: время, обязательное оббегание конуса, пробежка без мяча, заведение мяча на соседнюю дорожку, заступ (штрафное время - 2 секунды за одно нарушение).</p>
3	<p>«Самый ловкий»</p> <p>Участник пролезает (змейкой) через четыре вертикально стоящие обруча (диаметр обруча - 75 см.), скрепленные между собой, оббегает конус, возвращается назад бегом по прямой, передает эстафету следующему участнику. Параметры: от линии старта до обручей - 6 м., от обручей до конуса - 5 м. Что оценивается: время, заступ, обязательное оббегание конуса (штрафное время - 2 секунды за каждое нарушение).</p>
4	<p>«Кенгуру» (прыжки)</p> <p>Участник прыжками на двух ногах в лежащие, скрепленные обручи (4 шт., диаметр - 75 см.) преодолевает дистанцию, от последнего обруча бегом до конуса, огибая конус обратно бегом по прямой, передает эстафету следующему участнику. Параметры: от линии старта до связки обручей – 6 м. от обручей до конуса - 5 м. Что оценивается: время, четкое выполнение 3-х прыжков подряд на 2-х ногах, заступ (штрафное время - 2 секунды за каждое нарушение).</p>
5	<p>«Бежим эстафету» (общая эстафета)</p> <p>Участник с эстафетной палочкой (длина - 30 см.) бежит до конуса, огибает его и возвращается обратно. Передает палочку следующему участнику. Параметры: 14 м. до конуса. Что оценивается: время, заступ (штраф-5 секунд)</p>
<p>Эстафеты для родителей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хоккей с шайбой 2. Ведение мяча 3. Строим пирамиду 	